**2025年暑假 6天5晚南宁圣岭、青秀山“小小中医”科学成长收心研学营行程单**

放松身心升维能力学中医，学会准备充能自信新学期

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HCCX173460857A99 | **出发地** | 全国联运 | **目的地** | 南宁市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | ✅ 实用又好玩的入学准备解决方案：暑假以来家长们和孩子欢聚快两个月啦，我们协助您把入学前的准备工作做好。✅ 课程好用新颖又丰富：含暑假作业辅导、开学准备、小小中医、户外体育四个主要版块研学内容。其中内务课堂、激发学习动力，安全教育、困难应对、规范生活和学习流程，基础学习能力训练等课程都很有特色，助孩子们提前预热学校生活。✅ 精心设计的“小小中医”课程：针对盛夏同学们喜欢喝冷饮等情况，选用了张伯礼院士力荐的《中小学生中医药知识读本》教材节选等内容，帮助同学们了解中医的奥妙，了解二十四节气与科学饮食的注意事项，了解视力保护要点，了解冰饮暴食的危害，助力健康成长。✅ 全程住环境优美的圣岭、青秀山景区内研学楼，主打生态饮食科学饮食，安全卫生。✅ 还有好玩内容：还特别安排了同学们喜爱的“悟空重返西游”XR体验、青秀山大型灯光秀、水幕电影、魔幻森林等游乐内容，帮助同学们放松身心。✅ 请同学们带回一份“开学建议书”给家长，很有用的建议供您参考。 |
| **产品介绍** | 本营专为暑假玩嗨了的同学家长们准备，帮助同学和家长们把开学该准备的事情捋一下，从暑假作业、开学准备、激发动力、传授方法、训练能力等方面安排了成熟的课程体系，还针对当下学生喜欢喝冷饮，运动出汗多和对食品安全不够重视等情况，专门安排了“小小中医”和“户外活动”等实用课程，帮助做好开学准备，助力健康成长。本营比较适合中小学生参加，对中考体育达标也有一定的助力效果。本营研学目标如下：  1.提升眼界格局，激发学习动力：通过《信我中华，我们是地球的学优生》专题课程和参观共产党精神谱主题园等活动，进一步认知中国辉煌历史和现代科技成就，厚植家国情怀，增强民族自信，提升学习动力。   2.培养重视提前准备的做事能力：通过《立身秘笈：怎样才算做完一件事？》《学会提前准备：从开学七件事说起》《安全首要，敬畏生命》《面对困难与解决问题》《能力与“学问”的秘密》等课程和专题分享，帮助学生做好开学准备，学会做事流程方法，提高解决问题的能力。   3.学会中医知识，提高生活能力：学习张伯礼院士力荐的《全国中小学中医药文化知识读本》精选内容，还有户外课堂和实践锻炼，学习调整好精神学习状态，和自我调理、自我保护的一些方法。4.学习传统文化，提高学习能力：通过《传统文化阅读》《基础学习能力练习》等内容，帮助同学们感受传统文化魅力，了解提升基础学习能力重要因素，例如与阅读息息相关的拼音、查字典和记忆、背诵方法等。5.辅导同学们完成暑假作业。6.游玩圣岭、青秀山风景区，既帮助同学了放松身心，又体验祖国建设成就和AI科技的神奇魅力。 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **报道接营、住圣岭，发研学手册资料。**上午9点-11:30在风景优美的圣岭风景区接营, 安排入住景区研学中心客房，发放参营手册、营服等。圣岭又叫圣名岭，在南宁素有“东有青秀山，西有圣名岭”的美誉，位于南宁母亲河邕江的源头三江口附近高峰处，这一带距离北回归线仅数十公里，一直是有名的鱼米之乡。山上有建于北宋年间的至高台遗址，现建有祭天台和观景鼓楼，山顶有露营基地。站在山巅极目远眺，一幅美妙的山水画卷就在眼前徐徐展开：脚下是连绵起伏的山峦田园，不远处的老口水利工程护卫着南宁母亲河邕江，三江汇聚的景色尽收眼底。圣岭峰峦叠嶂之间， 3600 亩松林郁郁葱葱，林涛阵阵低吟着岁月的诗篇。得天独厚的自然条件，让这里成为了动植物的天堂，生态环境非常优越，研学营选择这里，可以让孩子们尽情的呼吸富含负氧离子的清新空气，也是进行中医、户外学习的好地方。景区有餐厅、游客服务中心、研学客房、会议室和教室等设施，可以给本营提供良好的研学环境。首日主要活动安排如下：1. 接营：09-00-11:30 在景区游客中心接营，安排食宿，发放营服和参营手册等。2. 景区餐厅午餐 3. 研学客房午休4. 开营讲座和下午课堂：地点是在景区课堂或会议室 介绍《参营手册》参营注意事项，开启下列课程：《信我中华，我们是地球的学优生》《立身秘笈：怎样才算做完一件事？》《学会提前准备：从开学七件事说起》 5. 在景区餐厅晚餐6. 19:00-20:30晚课堂：暑假作业辅导7. 20:30-21:00 内务课堂：内务整理+洗澡、就寝指导8. 21:30以后 就寝交通：请家长送参营同学到圣岭游客中心，景区内交通可以步行或乘坐景区电瓶车。自驾的家长可以开车到景区内免费停放。景区内有可供家长住宿的独栋别墅，如有需要可自行联系景区。景点：圣岭风光 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：两荤两素，主食，小米粥，热茶 晚餐：两荤两素，主食，汤，热水  |
| **住宿** | 圣岭风景区研学客房。 |
| **D2** |
| **行程详情** | **森林徒步、游乐中心：学会适应，实践流程**1.约7点起床，穿衣，洗漱。研学老师将对同学们的穿衣、洗漱动作进行统一观察指导。2.景区餐厅早餐。3.养生早课：广播体操或养生功法练习。4.户外早课：学习徒步呼吸法与出汗处理。5.森林徒步：前往景区游乐中心，实践徒步呼吸法，欣赏景区松涛、木屋，运气好会看到鸟儿和野生动物。6.在游乐中心活动。7.回景区餐厅午餐，播放养生音乐和餐饮礼仪。8.午休，内务指导9.下午课堂：《安全首要，敬畏生命》专题分享《全国中小学中医药文化知识读本》《传统文化阅读》《基础学习能力练习》 《暑假作业指导》10.晚餐 18:00左右开始11.晚课堂 19:00-20:30 辅导学生暑假作业12. 内务课堂 20:30-21:00 内务整理指导，洗澡与就寝复习13.之后是自由活动时间，晚上22:00入寝交通：徒步、景区观光车景点：景区游乐中心，景区别墅小院参观，茶饮 |
| **用餐** | 早餐：热水、包子、馒头、鸡蛋、羊奶等，管饱不限量。 午餐：两荤两素，汤，水果 晚餐：两荤两素，汤，开水  |
| **住宿** | 景区研学客房 |
| **D3** |
| **行程详情** | **圣岭观景、鼓楼祭天台：继续适应，不懂就问**1.约7点起床，穿衣，洗漱。研学老师将对同学们的穿衣、洗漱动作进行统一观察指导。2.景区餐厅早餐。3.养生早课：广播体操或八段锦节选等。4.户外早课：复习徒步呼吸法与出汗处理。5.实践课堂：科学饮水与冷饮。5.森林徒步：前往祭天台景区，实践徒步呼吸法，欣赏邕江源老口水利工程美景。6.在游祭天台和山顶露营基地一带活动游戏，观景，合影，学习正确使用望远镜与视力保护调节方法。7.回景区餐厅午餐。播放养生音乐和就餐文化内分享。8.午休，内务指导9.下午课堂：《学习状态调整与视力保护》专题分享《全国中小学中医药文化知识读本》《传统文化阅读》《基础学习能力练习》 《暑假作业指导》10.晚餐 18:00左右开始11.晚上19:00-20:30 晚课堂 辅导学生暑假作业。12.内务课堂：入眠指导，洗澡与就寝复习。13.之后是自由活动时间，晚上22:00入寝交通：徒步、景区观光车。景点：祭天台、鼓楼、山顶露营基地 |
| **用餐** | 早餐：热水、包子、馒头、鸡蛋、小米粥等，管饱不限量。 午餐：两荤两素，汤，茶饮 晚餐：两荤两素，汤，开水  |
| **住宿** | 景区研学客房 |
| **D4** |
| **行程详情** | **森林穿越与户外游戏：爸爸当年的游戏好玩吗？**1.约7点起床，穿衣，洗漱。研学老师将对同学们的穿衣、洗漱动作进行统一观察指导。2.景区餐厅早餐。3.养生早课：广播体操或八段锦等养生功法练习。4.户外早课：广播体操（或八段锦节选）5.实践课堂：科学饮水与冷饮。5.森林徒步：前往低空飞行活动基地，实践徒步呼吸法。6.在低空飞行活动基地体验父辈小时候的游戏：滚铁圈、跳绳、放风筝、分组游戏等。7.回景区餐厅午餐。播放养生音乐和就餐文化内分享。8.午休，内务指导9.下午课堂：《能力与“学问”的秘密》专题分享《全国中小学中医药文化知识读本》《传统文化阅读》《基础学习能力练习》 《暑假作业指导》10.晚餐 18:00左右开始11.晚上19:00-20:30 晚课堂 辅导学生暑假作业。12.内务课堂：入眠指导，洗澡与就寝复习。13.之后是自由活动时间，晚上22:00入寝交通：徒步、景区观光车景点：低空经济活动基地、远眺老口水利枢纽、森林穿越 |
| **用餐** | 早餐：热水、包子、馒头、鸡蛋、羊奶等，管饱不限量。 午餐：两荤两素，主食，汤，热水 晚餐：两荤两素，主食，汤，热水  |
| **住宿** | 景区研学客房 |
| **D5** |
| **行程详情** | **前往青秀山，兰园景区、恐龙乐园、重返西游XR，水幕电影、魔幻森林，哪吒闹海，青秀山也花园**1. 培养学生独立生活能力 起床穿衣洗漱、早餐，研学老师将对同学们的穿衣、洗漱动作进行统一观察指导。2.上午课堂 《面对困难与解决问题》专题分享《全国中小学中医药文化知识读本》《传统文化阅读》《基础学习能力练习》预习笔记复习篇 暑假作业检查3.内务检查：整理房间，收拾行李4.午餐 背景音课：养生音律5 .前往青秀山5A景区 坐旅游大巴前往青秀山景区北门6. 游览青秀山，兰园、悟空重返西游XR体验馆 7. 在景区内餐厅晚餐 8. 游览青秀山夜花园 欣赏哪吒闹海、水幕电影、繁华世界、稻田世界，魔幻夜森林等景点9. 入住青秀山景区内研学楼10. 安全检查、内务检查11.洗漱，就寝交通：旅游大巴、景区观光车景点：圣岭、青秀山兰园景区、恐龙乐园、重返西游XR，水幕电影、魔幻森林，哪吒闹海，夜花园 |
| **用餐** | 早餐：热水、包子、馒头、小米粥、鸡蛋等，管饱不限量。 午餐：三荤两素，汤，开水 晚餐：两荤两素，汤，开水  |
| **住宿** | 青秀山内研学客房 |
| **D6** |
| **行程详情** | **结营日：游览青秀山丛林乐园、共产党精神谱主题园、东区研学园**1.起床、穿衣洗漱、培养学生独立生活能力2.早餐、内务检查3.青秀山东门游览： 东区研学基地、青山丛林乐园、儿童游乐中心、共产党精神谱主题园 4.结营仪式：发放“小小中医”培训证书和“开学建议书”。5.上午11:00时正式 结营 家长可在东门门口或研学楼接走学生 东区大门口交通：研学楼-东门观光车景点：东门研学楼、青秀山丛林乐园、共产党精神谱主题园 |
| **用餐** | 早餐：热水、包子、馒头、鸡蛋，管饱不限量。 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 不含 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1.【住宿】：入住4晚圣岭研学楼和1晚青秀山东门研学楼费用2.【用车】：南宁当地旅游大巴从圣岭-青秀山北门费用，景区内观光车费用3.【用餐】 全程10正5早餐费，正餐两荤两素+主食+汤或茶，早餐包子馒头鸡蛋粥（或羊奶）4.【门票】青秀山门票、圣岭门票（如有）、景区内观光车票。5.【导服】含当地中文导游或研学老师费用。6.【课程】含营程中列出的全部课程费用，实践费用，班主任费用。7.【赠送项目】2025年暑假“开学建议书”，“小小中医”学习证书，“康旅广西”研学T恤一件。 |
| **费用不包含** | 1. 参营人的个人消费，营程介绍内未提及包含的支出或消费。2. 因旅客违约、自身过错、自身疾病等自身原因导致的人身财产损失和额外支付。3. 不包含前往营程外其它旅游景区景点的费用。4. 参营人或监护人等从出发地前往本研学营接营地点的费用支出。5. 不含旅游意外险（建议自行购买） |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1.请阅读本营产品介绍和行程安排，充分了解后再下单。 2.本营营期安排如下（6天5晚） 一期：8月14-8月18 二期：8月19-8月23 3. 其它注意事项： （1）活动期间必须服从组委会的统一安排，因个人原因导致的迟延报到、提前返程概不退费； （2）患有先天性疾病或遗传疾病者禁止参加此次活动，如出现任何问题后果自负； （3）活动组委会更改活动时间表的情况：如遇上因恶劣天气、不可控因素或者特殊原因、活动地区受疫情影响、研学地点因不可控力不能开放等原因，将按照当地政府部门要求延期举行或合理调整，直至另行通知。 （4）参营学生需自行准备换洗衣服、备用快干衣、夜行手电、个人暖水壶、个人用饭盒等个人用品。 |
| **温馨提示** | 参营学生需自行准备换洗衣服、拖鞋、备用快干衣、夜行手电、个人暖水壶、个人用饭盒等个人用品。请穿户外鞋、旅游鞋、徒步鞋、健身鞋等运动类鞋子前往，不要穿凉鞋或会导致脚掌指裸露的鞋。 |
| **退改规则** | 报名缴费后入确认成团的，提前15天退营按80%退款。提前10天退款按50%退款，提前5天退款按30%退款。报名缴费人可修改1次参营人名字。 |
| **报名材料** | 身份证号码、联系电话、参营人身体情况简要说明（100字左右） |
| **保险信息** | 【中国公民国内旅游文明行为公约】 1、维护环境卫生。不随地吐痰和口香糖，不乱扔废弃物，不在禁烟场所吸烟。 2、遵守公共秩序。不喧哗吵闹，排队遵守秩序，不并行挡道，不在公众场所高声交谈。 3、保护生态环境。不踩踏绿地，不摘折花木和果实，不追捉、投打、乱喂动物。 4、保护文物古迹。不在文物古迹上涂刻，不攀爬触摸文物，拍照摄像遵守规定。 5、爱惜公共设施。不污损客房用品，不损坏公用设施，不贪占小便宜，节约用水用电，用餐不浪费。 6、尊重别人权利。不强行和外宾合影，不对着别人打喷嚏，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳 动，尊重各民族宗教习俗。7、讲究以礼待人。衣着整洁得体，不在公共场所袒胸赤膊；礼让老幼病残，礼让女士；不讲粗话。8、提倡健康娱乐。抵制封建迷信活动，拒绝不良嗜好。 |